

Oprezno sa suncem, ali i vjetrom

Budući se tek u lipnju izlazi na vanjske bazene, a sunce je tada žestoko, važno je upozoriti roditelje da njihova djeca prihvate sljedećih 5 točaka koja preporučuju nadležne institucije za borbu protiv raka:

- **izlaziti na sunce zaštićen** prikladnom odjećom (pokriti i zaštititi što je moguće više kože)
- **nanijeti zaštitnu kremu** s faktorom SPF 30+ (provjeriti jeli širokog spektra i otporan na vodu te ga nanositi najmanje svakih 2-3 sata)
- **nataknuti šešir ili kapu** (provjeriti jeli širokog oboda koji pokriva lice, vrat, glavu i uši)
- **potraži sjenu** ili hlad
- **stavi i sunčane naočale** (koje dobro zatvaraju oči, zakrivljenog stila - pružaju najbolju zaštitu)

A povrh svega ne zaboravi posebno pripaziti između 10 i 4 sata popodne kada je UV zračenje najintenzivnije!

- uz sve ovo, ljeto je godišnje doba koje zna biti turbulentno što se naglih vremenskih promjena tiče. Iznenadni grmljavinski pljuskovi, koji bezmalo puta naprave pravi "dar-mar" na otvorenom plivalištu, prekidaju čitave treninge i predstavljaju višu silu kojoj se ne možemo suprostaviti. No, možemo prevenirati.
- treba se znati zaštititi i od provala hladnijeg zraka sa sjevera. Ovdje preporučamo lagane ogrtače od frotira s kapuljačom. Jako je bitno da se plivači nakon izlaska iz bazena do kabina za tuširanje i presvlačenje zaštite od vjetra, koji na našem bazenu ponekad jako puše.
- kapica za plivanje također je jedan od bitnih segmenata opreme za otvoreni bazen, naročito dok plivači pod startnim blokom slušaju upute trenera i tako dodatno zaštite uši od vjetra koji se odbija od površine i obično "završava" tamo gdje ga najmanje trebamo. U uhu !!! – a onda...? o tome smo pisali o poboljevanju kod plivača ...!